

Lo studio psicologico dello stress

- 1. Che cosa è lo stress**
- 2. Quali sono i suoi effetti sul benessere fisico**
- 3. Quali sono i suoi effetti sul benessere psicologico**
- 4. In che modo le particolari modalità di affrontare lo stress influenzano il benessere**
- 5. Come possiamo promuovere il benessere**

Che cosa è lo stress

Stato che si manifesta quando una persona è sottoposta dall'ambiente a pressioni che richiedono un cambiamento

Misurare lo stress

Lo stress diffuso

Perceived Stress Scale (Cohen e coll., 1988)

Richiede di valutare il grado in cui le richieste dell'ambiente eccedono la capacità dei soggetti stessi ad affrontarle

La sindrome di adattamento generale allo stress (Seyle 1956)

Reazione di allarme (fight or flight di Canon)

Resistenza

Esaurimento

Gli effetti dello stress

Psicologici:

Disturbo dell'Adattamento

Disturbo Acuto da Stress

Disturbo Post-Traumatico da Stress

Disturbi dell'Umore (?)

Disturbi d'Ansia (?)

Schizofrenia (?)

Somatici:

Ipertensione

Ulcere gastro-duodenali

Intestino irritabile

...

Gli effetti dello stress

I disturbi Psico-Somatici:

La teoria diatesi-stress

La teoria della iperstimolazione

Fronteggiare lo stress (il coping)

L'approccio cognitivista:

La mediazione cognitiva dell'ansia

**Il contrasto focalizzato sul problema
Il contrasto focalizzato sull'emozione**



```
graph TD; A["Il contrasto focalizzato sul problema  
Il contrasto focalizzato sull'emozione"] --> B["Ways of coping check-list  
(Folkman e Lazarus 1980)"]
```

**Ways of coping check-list
(Folkman e Lazarus 1980)**

Ways of coping check-list

63 elementi

permette di misurare numerose tecniche:

focalizzate sul problema: “fare un piano di azione e seguirlo”
“resistere e lottare per i propri obiettivi”
“far sì che la persona responsabile cambi il proprio atteggiamento”

focalizzate sull'emozione: “cercare il lato positivo delle cose”
“accettare simpatia e comprensione da qualcuno”
“cercare di metterci una pietra sopra”

Fronteggiare lo stress (il coping)

L'approccio cognitivista:

La mediazione cognitiva dell'ansia

Il contrasto focalizzato sul problema

Il contrasto focalizzato sull'emozione

La percezione di controllo sullo stress

La percezione di controllo sullo stress

Tipi di controllo

Controllo comportamentale:

azione o risposta con cui eliminare uno stimolo avverso

Controllo informativo:

conoscenza dell'informazione che ci mette in grado di anticipare ed essere pronti per un'esperienza stressante o che ce ne spiega le cause e gli esiti

Controllo cognitivo:

riduzione dello stress attraverso un certo tipo di pensieri

La percezione di controllo sullo stress

I fattori “attribuzionali”

L'incapacità di controllare una situazione può essere ricondotta a:

- 1) fattori esterni incontrollabili**
- 2) fattori interni controllabili e mutabili**
- 3) fattori interni incontrollabili**

La percezione di controllo sullo stress

Il locus of control (Rotter 1976)

Esterno:

percezione che la propria vita sia governata soprattutto da forze esterne

Interno:

percezione che quel che accade sia soprattutto frutto delle proprie azioni e dei propri sforzi

Locus-of-control scale è formata da 23 coppie di affermazioni opposte tra cui il soggetto deve scegliere

Il locus of control interno sembra essere un fattore di protezione dallo stress

La percezione di controllo sullo stress

La personalità “hardiness” (Kobasa 1979)

Locus of control interno

Sentirsi intensamente impegnati nel raggiungimento di obiettivi specifici

Vedere il cambiamento come una sfida e non come una minaccia